

## De zin en onzin van een saunabezoek

Een bezoek aan de sauna is beslist gezond voor je, maar verricht niet de wonderen die sommigen het toedichten. Wij hebben 3 redenen om wél naar de sauna te gaan, en 3 redenen die slechts je tijd verdoen.

### 1. Zinvol: relaxen

Ga je gebukt onder drukke werkdagen en deadlines? Uit Zweeds onderzoek blijkt dat het gehalte serotonine, een lichaamseigen stof die ervoor zorgt dat je vrolijk en relaxed voelt, in je bloed toeneemt wanneer je geregeld de sauna bezoekt. Ook wetenschappers aan de Oklahoma State University concluderen dat de sauna daadwerkelijk een ontspannend effect heeft. Tijdens hun onderzoek observeerden ze mensen in groepstherapie; proefpersonen die deze therapie combineerden met een saunabezoek waren stressbestendiger, voelden zich relaxter en meer voldaan dan mensen die alleen voor de therapie gingen.



Verschillende sauna's werkten met lichttherapie, waarbij je wordt omgeven door kleuren die elkaar afwisselen. Uit onderzoek blijkt dat deze kleuren – in de vorm van licht – een positieve werking hebben op je lichaam en geest. De Amerikaanse professor Jim Oschman, celbioloog en biofysicus, onderzocht 25 jaar lang de verschillende effecten van lichttherapie. Volgens hem stimuleert licht – in de juiste frequenties en kleuren – de celdeling en activeert het helingsproces in je lichaam. Zo werkt blauw pijnverlagend, is groen emotioneel kalmerend en stimuleert rood je sexdrive.

### 2. Zinvol: voor je gezondheid

De sauna kan je helpen je algemene gezondheid te verbeteren. Zo blijkt uit een onderzoek aan universiteitskliniek Charité in Berlijn dat de sauna je immuunsysteem verbetert en de bloedsomloop stimuleert en stabiliseert. Je lichaam reageert heftig op de warmte van de sauna en de kou wanneer je afkoelt en maakt daardoor antistoffen aan. Geregeld saunabezoek beschermt je beter tegen verkoudheid.

Onderzoekers aan de Universiteit van Rurku in Finland ontdekten dat mensen die een halfjaar lang twee keer per week naar de sauna gaan, na een maand 30 procent minder last van verkoudheid hebben dan mensen die nooit een sauna van binnen zien.

Vaak last van spierpijn? Probeer dan eens een infraroodsauna. Uit een onderzoek, uitgevoerd door het Medisch Spectrum Twente in Enschede, blijkt dat zo'n sauna een positief effect heeft op je lichaam. Naast spierpijn kan het bijvoorbeeld ook rugpijn verminderen. De lampen in een infraroodcabine verwarmen je lichaam, de stralen dringen diep in je huid door. Door de warmte verbetert de doorbloeding in je lichaam én ontspant de huid. De kans is groot dat je niet langer last hebt van je spieren, of in elk geval veel minder.

### 3. Zinvol: voor je huid

Je lijf reageert flink op de warmte in de sauna. Als reactie daarop werkt je lichaam – net als tijdens een stevige workout – hard om af te koelen: je gaat zweten. De hoge temperatuur zorgt ervoor dat poriën zich openen en je bloedvaten zich verwijden. Op deze manier kan je huid goed schoon

worden. Je raakt zo niet alleen vocht kwijt, ook overtollig talg en ander vuil wordt afgevoerd. Uit een onderzoek van dr. Doreen Kowatzki aan de Universiteit van Jena, gepubliceerd in *Dermatology*, blijkt overigens dat de sauna niet alleen reinigend werkt maar ook echt gezond is voor je huid: het versterkt de beschermlaag en hydrateert de hoornlaag. Bovendien gaat herstel bij vochttekort of een verstoorde PH-waarde sneller. Uit dezelfde studie blijkt ook dat hoe vaker je de sauna neemt, hoe meer voordeel je huid er van heeft: die wordt er elke keer wat sterker van.

#### 1. Onzin: om af te vallen

De sauna heeft een stimulerend effect op je metabolisme (stofwisseling), maar je valt er niet direct door af. In elk geval niet blijvend. Tijdens een saunasessie verlies je ongeveer een halve tot anderhalve liter vocht. Naarmate je vaker naar de sauna gaat zal je lichaam beter op de warmte reageren. Op den duur zul je daardoor steeds sneller gaan zweten. Dat vochttekort moet je natuurlijk gewoon weer aanvullen.

#### 2. Onzin: ontgiften

Het zou wel makkelijk zijn: een avond flink stappen waarbij je de nodige alcoholische drankjes achterover giet en de volgende dag alle giftige stoffen er gewoon weer uitspoelen in de sauna. Helaas: detoxen via de sauna werkt niet, ook al zweet je nog zo erg.

‘Het is nooit wetenschappelijk aangetoond dat je lever harder gaat werken door een bezoek aan de sauna,’ zegt prof. dr. Harry Janssen, Maag-, Darm-, en Leverarts aan het Erasmus MC in Rotterdam. Doordat je transpireert zul je wel meer gaan drinken, waardoor de kans groot is dat je nieren meer afvalstoffen kwijt raken. ‘Misschien ga je je tevens wel beter en gezonder voelen, maar dat kan ook komen door het algemene ontspannende effect van de sauna. Bovendien voelt iemand die naar de sauna gaat zich misschien wel gezonder, maar dat kan ook aan andere dingen liggen. Bijvoorbeeld aan de levensstijl van die persoon.’ Volgens Janssen kun je je lichaam niet aanzetten tot ontgiftiging. Zelfs met medicijnen is dat nauwelijks voor elkaar te krijgen. Janssen: ‘Je kunt je leverfunctie simpelweg niet verbeteren. Daar zijn geen manieren voor. Wel kun je er zelf voor zorgen dat je lever zo gezond mogelijk blijft bijvoorbeeld door alcoholgebruik te beperken.’

#### 3. Onzin: conditieverbetering

Helaas, de sauna doet niets voor je conditie. Internist-vasculair geneeskundige Coen van Guldener, verbonden aan het Amphia Ziekenhuis in Breda, zegt hierover: ‘De hartbelasting van een sauna wordt wel eens vergeleken met die van een stevige wandeling, maar het heeft geen effect op algemene spierfunctie, conditie en fitheid’. Je lichaam krijgt weliswaar te maken met een stressreactie waardoor je hartslag zal stijgen, maar een sportvervanger is het zeker niet.

‘Er is voor zover ik weet geen enkel bewijs dat een bezoek aan de sauna sporten kan vervangen en hart- en vaatfuncties zal verbeteren,’ zegt Guldener. Soms is het zelfs beter voor je hart als je de sauna niét bezoekt.

Guldener: ‘Mensen die net een hartinfarct hebben gehad of een ernstige hartklepvernauwing hebben kunnen beter niet naar de sauna gaan.’

Bron: Men'sHealth magazine